Slavica Bogdanov

Loi de l'attraction : mode d'emploi

Vers le bonheur, le succès et la réussite

jouvence EDITIONS

Dans la même collection

Les 7 étapes du lâcher-prise, Colette Portelance, 2013
Oser changer sa vie, Christine Marsan, 2013
Alimentation : les bons choix, René Longet, 2013
Les Additifs alimentaires, Marie-Laure André, 2013
Les salades composées selon Alessandra !,
Alessandra Moro Buronzo, 2013
La cure de petit-lait, Christopher Vasey, 2013
Méthode Pilates pour enfants, Angelika Constam,
Jacqueline Mirsadeghi & Sylviane Maire, 2013
Petit traité de résilience à l'usage des surmenés, Philippe Maire, 2012
La colère, cette émotion mal-aimée, Carole & Serge Vidal-Graf, 2012
Arrêter de tout contrôler, Odile Chabrillac, 2012
L'EFT, Dr Luc Bodin & Maria-Elisa Hurtado-Graciet, 2011
Ho'oponopono, Dr Luc Bodin & Maria-Elisa Hurtado-Graciet, 2011

Catalogue gratuit sur simple demande

Éditions Jouvence
France : BP 90107 – 74161 Saint-Julien-en-Genevois Cedex
Suisse : CP 89 – 1226 Thônex (Genève)
Site internet : **www.editions-jouvence.com**
Mail : info@editions-jouvence.com

© Éditions Jouvence, 2013
ISBN 978-2-88911-475-7

Dessin de couverture : Jean Augagneur
Maquette d'intérieur et de couverture : Stéphanie Roze
Composition intérieure : Nord Compo
Tous droits de reproduction, traduction et adaptation réservés pour tous pays.

Sommaire

+++ Introduction 9

1 Les principes de base 15

- Se remettre au volant de sa vie 16
  - Choisir son destin 19
  - Vous pouvez changer à tout moment 21
  - Décidez de votre destination 22
- Être égoïste, est-ce bien ? 29
- Savoir dire non 30
- L'impossibilité des autres 32
- Notre attention est une loupe 38
- Soixante mille pensées de trop par jour ? 40
  - Un instant de silence 41
  - Vider sa tête 43
  - Les pensées obsessionnelles 46
- Éloignez-vous des sources de négativité 47
  - Les autres 48
  - Les médias 49
- Les mots sont des baguettes magiques 51
- Savoir parler au génie de la lampe 56
- Ne soyez pas la victime de vos émotions 58
- « Pré-voyez » le meilleur 61
- Attraction rime avec action 63
- Conclusion 65

2 *Pourquoi n'attirez-vous pas aussi vite que vous le souhaitez ?* 67

- Pourquoi je bloque ? 68
  - Des volontés qui s'affrontent 69
  - Les avantages de vos inconvénients 71
  - Ne pas vraiment vouloir 73
- Deux pas en avant, un en arrière : le tango de la vie 75
- L'extérieur est un reflet de son moi intérieur 78
  - Sentiment de « ne pas être assez » = Pénurie externe 79
- Tout vient à point à qui sait apprendre 84
  - La gestion des acquis 85
  - Une des plus importantes leçons de la vie 88
  - Un secret : le « lâcher-prise » 91
- Conclusion 94

3 *Augmenter son pouvoir de manifestation rapide* 95

- Développer son champ énergétique 96
- Semer les graines de l'amour 98
- Développer sa gratitude 101
- Apprendre à pardonner 105
- Le pouvoir de l'intention 110
- Cultiver le soulagement 114
- Conclusion 120

+++ Conclusion 121
+++ Bibliographie 123
+++ À propos de l'auteur 125

1. Les principes de base

Persévérance et détermination

Pour attirer ce que l'on veut, il faut savoir ce que l'on veut. Et cela n'est pas toujours aussi évident qu'il y paraît. Prendre des décisions fermes et se diriger vers sa réussite avec persévérance et détermination sont des disciplines qui s'apprennent. Dès que vous faites un choix délibéré, l'univers s'active dans cette direction. Dès que vous hésitez, vous provoquez des blocages. Il faut agir en concordance avec vos désirs et vos souhaits pour accélérer la loi de l'attraction.

Se remettre au volant de sa vie

Beaucoup de gens ne vivent pas au maximum de leur potentiel car ils se croient victimes des circonstances. Trop nombreux sont ceux et celles qui se plaignent de ne pas avoir de chance en pointant du doigt tous ceux qui leur font du mal. Ce faisant, ces individus perdent le contrôle de leur destinée. Comme s'ils voyaient leur vie défiler depuis le siège passager.

Être le conducteur de sa vie.

En vérité, vous pouvez être le conducteur de votre vie. C'est non seulement votre droit premier, mais également une obligation envers vous-même. Vous pouvez blâmer les autres et le passé autant que vous le voulez, le résultat reste le même : vous seul décidez de ce que sera votre futur. Il est intéressant de constater que deux personnes ayant vécu des circonstances similaires mènent une existence très différente. L'expérience n'est pas par conséquent le facteur déterminant du succès, c'est bel et bien votre réaction devant ces circonstances qui est la clé.

Le plus grand avantage d'être au volant de votre vie est évidemment que vous choisissez

la direction vers laquelle vous tournez le volant. Plus rien ni personne n'a d'emprise sur votre vie. Décider en tenant compte du bien-être de vos enfants ou de votre conjoint devient un acte conscient, et non plus une obligation. J'entends souvent les gens dire : « Je ne peux faire ceci, car je dois m'occuper de mes enfants », ou bien : « Si j'avais plus d'argent, je le ferais, mais maintenant je n'en ai pas les moyens. » D'autres, au contraire, changent de pays, de carrière, se lancent dans les affaires malgré leurs contraintes familiales ou une situation financière délicate.

Reprendre le volant de votre vie signifie prendre le contrôle de vos choix. Le plus dur dans la majorité des cas est l'acceptation de votre part de responsabilité dans ce qui arrive dans votre vie. « Mais ce n'était pas ma faute », « Ce genre de trucs m'arrive tout le temps », « Je n'y suis pour rien » sont des phrases qui reflètent une volonté inconsciente de se placer dans la position de victime des événements. Or, si vous voulez reprendre le pouvoir sur votre vie, il est essentiel que vous acceptiez d'être le meneur, et non la victime. En d'autres termes, vous devez accepter le fait que tout ce que vous avez expérimenté jusqu'à présent, vous l'avez attiré à vous.

Que vous le vouliez ou non, la loi de l'attraction agit tout le temps et, par conséquent, vous êtes sans cesse en train d'attirer à vous des expériences positives ou négatives. À partir du moment où vous acceptez cette responsabilité, vous reprenez le contrôle sur le sens de l'attraction. Vous ne dépendez plus du prétendu destin ou de l'humeur de vos proches, vous redevenez le centre de votre univers et le seul maître à bord des décisions à prendre.

Des études ont démontré que les gens qui disent avoir de la chance vivent plus d'expériences agréables que ceux qui prétendent le contraire. Le seul fait que vous pensiez avoir de la chance va en provoquer. De plus, les gens positifs voient une occasion favorable là où d'autres se plaignent d'un « problème ». Il s'agit seulement de points de vue différents.

Tout au long de ce livre, vous vous apercevrez que j'ai à dessein recours à l'expression « utiliser la loi de l'attraction dans le sens positif ». Le but recherché est de vous rappeler fréquemment que vous avez le pouvoir de décider, que vous êtes celui ou celle qui utilise la loi de l'attraction, que vous l'utilisez en permanence et que

vous avez le choix et le pouvoir de vous en servir dans le sens positif (en attirant à vous le meilleur) ou dans le sens négatif (en créant des difficultés).

Choisir son destin

Nous sommes nombreux à affirmer que, en maîtrisant la loi de l'attraction, vous obtiendrez tout ce que vous voulez et vous vous créerez un destin magique. De même, plusieurs auteurs traitent également de la notion de « cocréer », ou vivre la vie qui vous est destinée. Ces deux principes sont-ils contradictoires ? En fait, vous êtes immanquablement destiné à vivre votre vie pleinement, au maximum de votre capacité, en profitant de chaque moment. Vous le savez, car, à chaque fois que vous expérimentez l'harmonie avec ce qui vous est destiné, vous vous sentez heureux.

Un destin magique.

À retenir

Habituez-vous à écouter vos sentiments, votre instinct. Le ventre, au centre de notre corps, est aussi le centre de notre univers. Lorsqu'il est noué, c'est que « quelque chose ne tourne pas rond ». C'est le premier signal d'alarme vous indiquant que vous avancez à contre-courant. Nous verrons plus tard, plus en détail, comment écouter vos sentiments et augmenter le contrôle de votre univers.

Votre liberté consiste à choisir de vivre cette destinée magique ou de vous débattre dans une existence difficile, qui ne vous plaît pas, en laissant la peur et le doute dicter votre conduite. C'est à vous de décider. Ce choix, vous avez le pouvoir de le faire à tout moment.

Vous avez le choix.

Pour utiliser la loi de l'attraction dans le sens positif, il est fondamental de comprendre que vous êtes maître de votre destinée. En effet, ce que nous cherchons tous véritablement, c'est le bonheur. Nous verrons plus loin qu'il est possible d'être heureux à chaque moment de sa vie. Certains estiment – à tort – que, en atteignant certains buts, ils accéderont au bonheur. D'autres pensent subir leurs expériences de vie sans être libres de choisir. En réalité, la liberté consiste à décider d'être heureux. En vous mettant dans cet état d'esprit, vous avez le pouvoir de cocréer votre univers. Vous êtes amené à vivre certaines expériences qui vous rendront heureux ou vous combleront.

Exercice

Prenez quelques minutes pour écrire sur une feuille les choix que vous avez faits dans le passé et qui se sont révélés mauvais. Demandez-vous si ceux-ci résonnaient réellement avec ce que vous désiriez ou s'ils étaient inspirés par l'espoir de faire plaisir à autrui.

Pour aller plus loin

Vous pouvez changer à tout moment

Un élément magique de la vie est que vous avez le pouvoir, à tout moment, de vous transformer complètement, de modifier tout ce qui ne vous plaît pas en vous et de repartir de zéro. Souvent, nous sommes habitués à certaines façons de penser ou d'agir et peinons à sortir de nos habitudes. Pour savoir avec quelle rapidité vous êtes capable de vous éloigner de votre zone de confort, je vous suggère l'exercice suivant, fort simple : déplacez un objet que vous mettez toujours au même endroit, par exemple votre brosse à dents. Comptez le nombre de jours que cela vous prendra pour prendre en compte ce changement. Plus vous êtes capable de vous habituer rapidement aux petites transformations quotidiennes, plus vite vous serez en mesure d'assimiler les informations offertes dans ce livre.

Certaines personnes éprouvent des difficultés à prendre une décision ou à opérer des choix. Si c'est votre cas, c'est une tendance qu'il vous faudra modifier pour apporter à votre vie un fonctionnement positif de la loi de l'attraction. Choisir, c'est aussi accepter la responsabilité de ses choix et s'y tenir. La plupart des gens, dès qu'ils voient un obstacle à l'horizon, modifient leur choix. Or, nous verrons que les obstacles sont en fait les signes probants d'une incertitude intérieure. Lorsque vous décidez fermement de ce que vous souhaitez, l'univers se meut afin de vous permettre de réussir.

ATTENTION !

Une seule chose ne change pas : le changement. Plus vous êtes flexible et vous adaptez facilement, plus il vous sera facile de modifier ce qui vous embête ou vous bloque, et ainsi d'améliorer votre vie rapidement.

Décidez de votre destination

Avez-vous déjà observé les voyageurs à l'aéroport ou à la gare ? On peut les classer en deux grandes catégories. La première regroupe les égarés, qui le sont réellement ou semblent perdus entre deux vols. Ces gens-là se démarquent par leur nonchalance. Ils marchent, tête en l'air, regardent distraitement les panneaux des départs et arrivées, déambulent dans la zone franche en zigzaguant entre les autres voyageurs. On les retrouve aussi assis, paraissant perplexes ou contrariés, et observant les autres. J'ai fait partie de cette première catégorie et ai ainsi pu observer la seconde, à laquelle je préfère désormais appartenir.

Celle-ci se compose de gens à l'air pressé et concentré. Ils ont un train ou un avion à prendre rapidement et ne veulent pas le rater. Ils marchent d'un pas décidé en direction de leur porte d'embarquement.

Il est intéressant de constater que les voyageurs de la première catégorie cèdent le plus souvent la place à ceux de la seconde. À ces derniers, un renseignement nécessaire sera offert sans tarder. Si l'un d'entre eux laisse tomber un bagage, il se trouvera

ATTENTION !

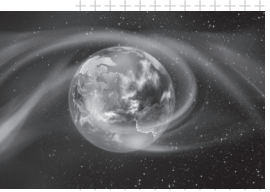
Les premiers grands blocages de la loi de l'attraction sont l'indécision, la méconnaissance de ce qui importe vraiment, de ses priorités, ainsi qu'une tendance à se sentir victime des événements.

toujours plusieurs personnes de la première catégorie pour le ramasser. C'est un exemple, mais cela démontre un principe fondamental de la loi de l'attraction : l'univers se déplace pour aider ceux qui savent où ils vont, ce qu'ils veulent, ceux qui se dirigent avec conviction dans la direction de leur but. Reste à vous demander à quelle catégorie vous appartenez ou voulez appartenir.

Nombreux sont ceux qui ont peur de faire fausse route, de se tromper ou de faillir. Ce sentiment est naturel. Il provient souvent d'une association faite durant l'enfance où se tromper équivaut à ne pas être aimé. Cette association se transforme plus tard en la conviction que faillir (ne pas atteindre un but souhaité ou expérimenter une défaite) équivaut à être un raté (la personne entière se définit par une action).

D'aucuns pensent encore que choisir une destination se fait au détriment de toutes les autres. Ceux-là réfléchissent en termes de « ou bien » (j'ai beaucoup d'argent *ou bien* du temps libre, par exemple). Par conséquent, ils n'osent pas s'orienter dans

une direction pour ne pas perdre la possibilité d'en choisir une autre. Le temps que dure cette valse-hésitation, ce manque de confiance, de prise de décision concrète, l'occasion passe. Parfois, elle ne se représentera pas et fera place au regret.



Les individus qui ont le plus de succès comprennent l'abondance offerte par l'univers et pensent en termes de « et ». Ils ont développé une mentalité inclusive, et non exclusive (je peux faire beaucoup d'argent *et* passer la majorité de mon temps à ne pas travailler, car j'aurai trouvé les moyens de faire fructifier mon argent, par exemple). Ces gens-là profitent pleinement des possibilités qui se présentent à eux et comprennent que l'univers changera de direction pour leur permettre d'atteindre leurs fins.

Pour activer la loi de l'attraction dans la direction souhaitée, vous devez donc prendre une décision, faire le choix de ce que vous voulez vraiment. Cette décision est quelquefois difficile, car vous devez d'une part laisser de côté les attentes des autres et ne songer qu'à votre bien-être et, d'autre part, être animé de l'intime conviction que, peu importe ce qui vous sépare aujourd'hui

de ce but, des moyens se présenteront à vous.

Si vous prenez pour la première fois un autobus vers une destination souhaitée, vous expérimenterez sûrement cette peur de l'inconnu. Le véhicule empruntera peut-être une route imprévue, par exemple pour éviter des travaux. En découvrant ce parcours inédit, vous vous demanderez si vous êtes monté à bord du bon bus, jetterez un œil inquiet sur votre billet ; imprimée en toutes lettres, vous constaterez, rassuré, qu'il s'agit de la bonne destination. La vie est ainsi faite. Le chemin pour se rendre à votre destination n'est peut-être pas toujours clair, mais il vous faut toujours la garder en tête.

Exercice

Avant de prétendre connaître sa destination, il est nécessaire de savoir où l'on se trouve. Il est primordial de faire son « portrait interne et externe ». Pour cela, attribuez à chacune des questions suivantes une note de 1 à 10 selon votre degré de satisfaction :

- Où vous trouvez-vous financièrement (dettes, revenus) ?
- Comment jugez-vous vos rapports avec vos proches ?
- Combien avez-vous d'amis ? À quelle fréquence avez-vous des interactions positives avec eux ?
- Quel est votre état de santé ?
- Comment se porte votre vie amoureuse ?
- Quel est votre état général de satisfaction de votre vie quotidienne ?